

# 肩凝り

原因と対処

## CONTENTS

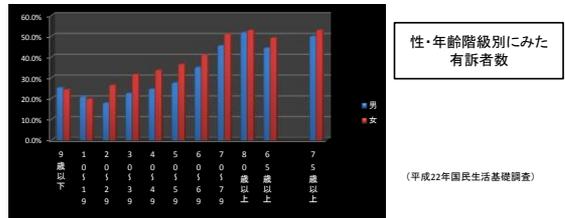
1. 肩凝りの概要
2. 疾患別肩凝りの分類
3. 肩凝りの原因と対処
  - コンディショニング①姿勢
  - ②体操
  - ③生活習慣
4. おわりに

# 肩凝りの概要

肩凝りとは

『凡、人50歳ばかりの時、手腕、骨節痛むことあり...』 (諺苑/大田方(号全齋)/寛永9年;1797)

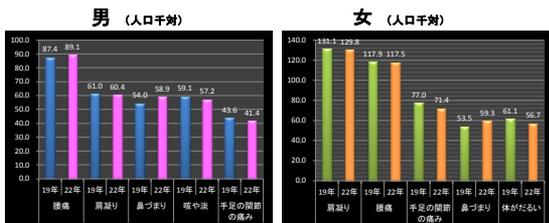
有訴者数(病気やけがなどで自覚症状のある者)は年齢とともに多くなり、50代になると約1/3以上の人が何らかの不調を持っている。



## 性別にみた有訴者率の上位5症状

	男	女
第1位	腰痛	肩凝り
第2位	肩凝り	腰痛
第3位	鼻づまり	手足の関節の痛み

平成22年国民生活調査より



## 肩凝りとは《定義》

- ◆ 明確な定義はなく、一言で表すと、  
“くび(頸)、肩、背中中の筋肉が緊張することで起こる違和感・不快感・だるさ、痺れ、鈍痛”。
- ◆ 『頸肩腕症候群』の病名がつくこともあるが、「肩凝り」は症候名(病気の症状、現れ)の一つ。

凝るとは、筋肉が無意識に硬く緊張して、自分では緩められなくなった状態 (竹井仁・首都大学東京)

## 日本人に馴染み深い『肩こり』

- ・ 肩凝りを訴える人が多いのは日本ならではの。
- ・ 英語には「肩凝り」に該当する単語はない。

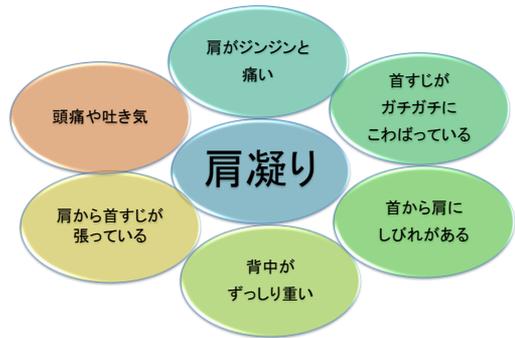
### 肩凝りになりやすい体型

- ・ なで肩（日本人に多い）
- ・ やせ形（筋肉量が少ない→日本人）
- ・ 肥満型（腕の重さは体重の約1/8）

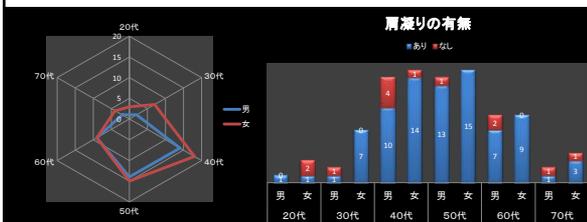
日本人は欧米人に比べ、筋肉量が少ない体質。少ない筋肉に大きな負担が加わることで筋肉が緊張する。つまり“凝る”

「肩が凝る」とは夏目漱石による造語。（1910年『門』より）

## 肩凝り 《主な症状》

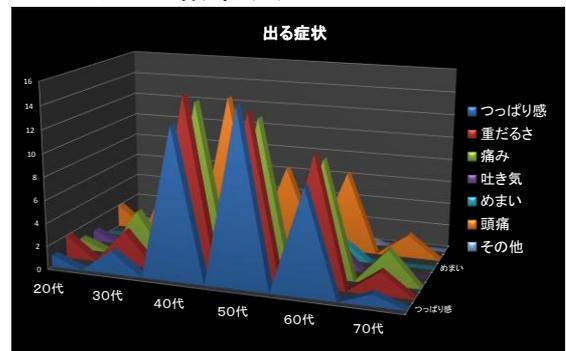


## アンケート結果(1)



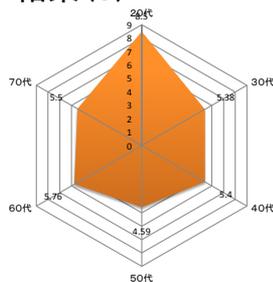
40～60代の男性、女性とも大半が肩凝り症状を感じているといえる。

## アンケート結果(2)



## アンケート結果(3)

### 感じる痛み (平均値)



40～60代の肩凝り症状の多くは、つっぱり感や重だるさ、頭痛であるが、痛みや困り具合はさほど強くないと言える。

## その肩凝り、もしかして・・・

### 診察が必要な肩凝り

一般的な肩凝りの対処法を試みても効果が出ない。

痛みがだんだん強くなる。

めまいや動悸、のぼせや手足のしびれを伴う。

痛む箇所が転々とする。

手先の細かい作業が困難になる。

胸や腹部分にも痛みを伴う。

夜間や朝方など決まった時間に痛くなる。

こんな症状があったら病気の可能性が・・・

一度専門機関に御相談されることをお勧めします。

# 疾患別 肩凝りの分類

疾患と肩凝りの関連

## 疾患別 肩凝り徴候の分類



(\*1)一部改編

## 整形外科領域の肩凝り

### 頸椎疾患

頸椎症性神経根症  
脊髄腫瘍  
外傷性頸部症候群

頸椎症性脊髄症  
頸椎リウマチ  
術後

**頸椎椎間板ヘルニア**  
破壊性脊椎関節症

### 肩関節疾患

インピンジメント症候群  
肩関節不安定症  
三角筋拘縮症

腱板(部分含む)断裂  
肩関節周囲炎

石灰沈着性腱板炎  
結核性肩関節症

小児上腕骨近位骨端離開後または化膿性骨髄炎、肩関節炎後

### 肩甲帯の疾患

肩甲部の滑液包炎  
肩甲骨骨軟骨腫  
肩甲骨下角偽関節

胸肋鎖骨過骨症  
鎖骨偽関節変形治癒  
肋骨疲労骨折

背部弾性線維腫  
陈旧性肩鎖関節脱臼

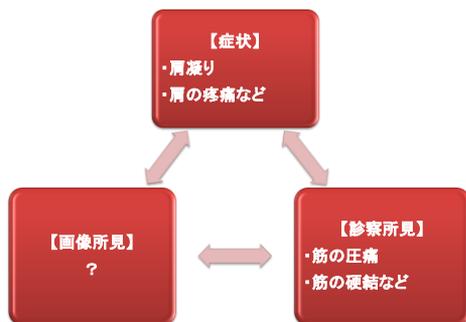
(\*1)一部改編

## 局所病態から捉えた頸椎椎間板ヘルニアの診断過程



(\*1)

## 局所病態から捉えた肩こり・頸肩腕症候群の診断過程



(\*1)

## 内科領域の肩凝り



## 眼科領域の肩凝り

・眼精疲労  
・緑内障

(\*2)

## 眼科領域の肩凝り

### 眼精疲労

- 疲れ目は一晩寝ると治るが、睡眠だけでは疲れが取れないのが眼精疲労。
- パソコンの凝視など長期にわたって目を酷使することで起こる。

#### 【眼精疲労の発症機序】



(\*2)

## 眼科領域の肩凝り

### 眼の運動と肩凝りの関係



#### 【眼球運動】



眼の機能は姿勢調節や平衡機能と関連している



(\*2) (\*3)

## 歯科領域の肩凝り

### 歯科領域と肩凝り

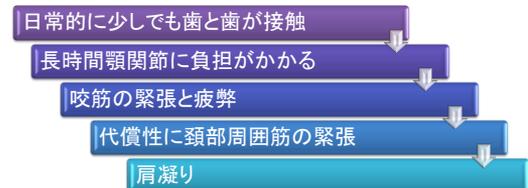
- TCH
- 顎関節症

## 歯科領域の肩凝り

### 咀嚼運動(咬む運動)のメカニズム

- ◆上顎と下顎の接触部分が顎関節
- ◆顎には上顎と下顎があるが動かせるのは下顎だけ

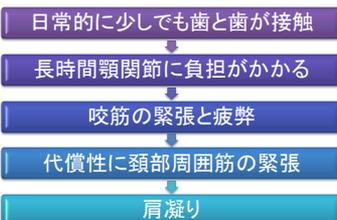
#### 【咀嚼運動と肩凝りの関係】



(\*4)

### 顎の運動と肩凝りの関係

#### 【顎と肩凝り】



(\*4)

## 顎の運動と肩凝りの関係

### 最新の知見

無意識に「上下の歯を軽く接触させる癖 (Tooth Contacting Habit)」によって肩凝りが生ずる。

(東京医科歯科大学 顎関節咬合学分野 准教授 木野孔司先生)

#### 顎関節症

《移行するケースもあり》

### 開口運動のメカニズム

- ◆下顎を固定して開口すると上顎の運動となり頸椎が後屈する。
- ◆実際の開口運動では下顎だけでなく上顎も動いており頸椎の後屈が行われている

(\*1\*4)

## 顎の運動と肩凝りの関係

### 【顎関節症と肩凝りの関係】



- ◆ 筋膜・筋は連結性を持っており身体全体を覆っており、顎周囲の筋膜も近隣と連結している。
- ◆ 顎関節運動は姿勢やバランス能力と関連している。

(\*1)

## 肩凝りの原因と対処

## 肩凝りの原因

### □症状の出現

各種疾患 → 症状は必ずしも疾患のみから出現するわけではない。

□肩凝りは、一生付き合う持病でも慢性病でもない。無意識に繰り返しているそんな決まった体の使い方、くせが、根本の原因になっていることが多い。



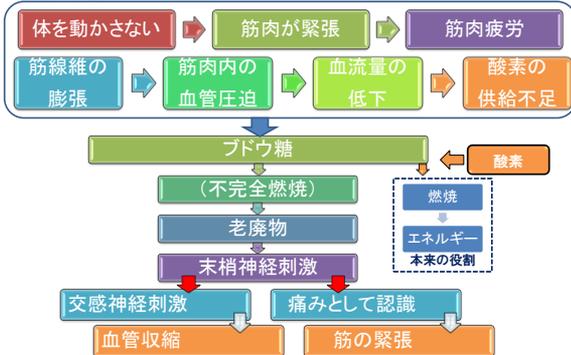
(\*5)

## 肩凝りの原因



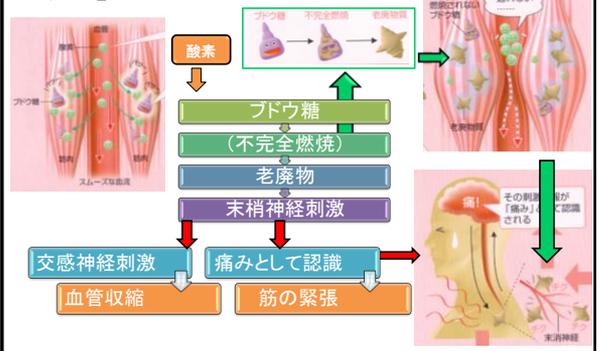
(\*1.2)

## 「凝り」のメカニズム

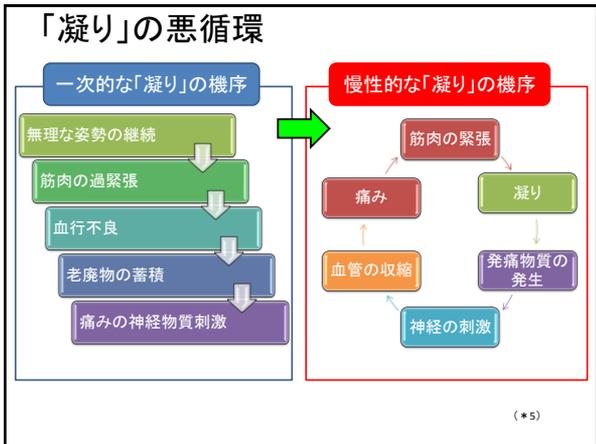


(\*2)

## 「凝り」のメカニズム



(\*2)



### 「肩凝り」の対処法

#### コンディショニング

従来はアスリートの体調管理に使われ、トレーニングなどで鍛えた身体を一番よい状態で使えるように日々整えていくこと障害を事前に予防し、トレーニングで培った能力最大限に発揮するのが狙い。

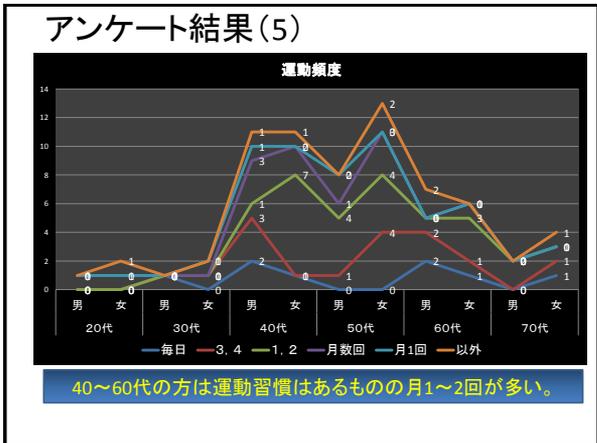
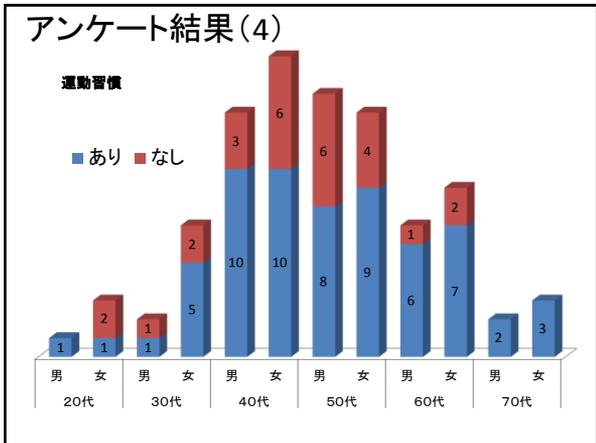
一般人も同様

よい体調で出勤し、仕事をする。  
家庭内で痛みなく明るい生活を送る。

普通の生活を送る上でのコンディショニング

顔を洗い歯を磨く。メイクを落とす。  
(肌や歯のコンディショニング)

(\*5)



### 肩こり解消に向けたコンディショニング

1. 姿勢の見直し
2. 体を動かそう
3. 生活習慣の見直し

### 「肩凝り」解消のコンディショニング

《1》 姿勢を見直そう

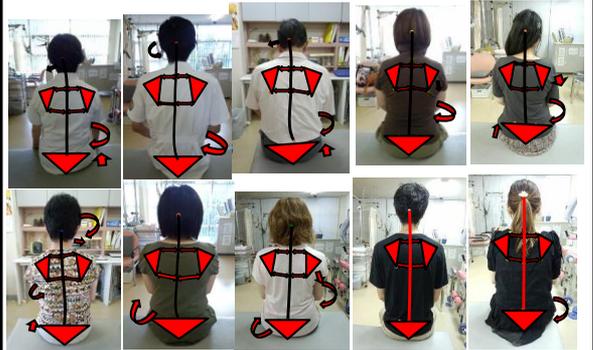
## 姿勢を考えてみよう！！

肩凝りがない姿勢って何だろう・・・？

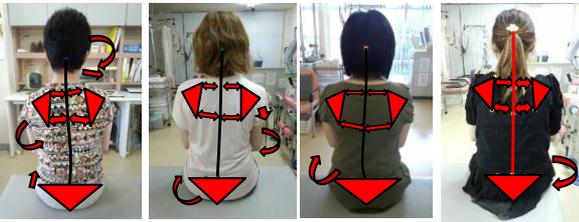
理想的な姿勢はあるのだろうか・・・？

姿勢を変えるには何が必要か・・・？

## どの人が肩凝りがあるのだろうか！？

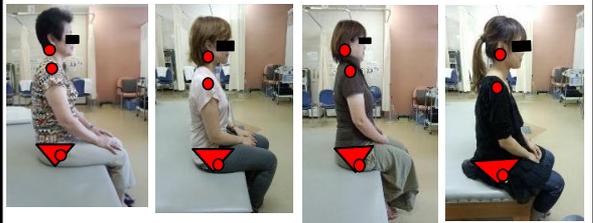


## 慢性的な肩凝りがある人の姿勢は共通点があるのか・・・？



人によって、姿勢も様々・・・

## 早く肩凝りを無くしたい！！



でも、どのような姿勢がいいのか・・・

## 一般的に言われる理想的な姿勢はあるのか・・・？

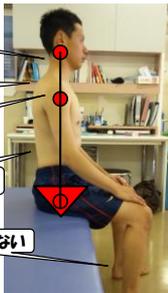
首が前に出ない

猫背にならない

肩の力を抜く

腰を反りすぎない

足でふんばらない



理想的な姿勢の特徴

- ・ 体の軸が一直線
- ・ 左右対称の姿勢
- ・ 脱力した姿勢 など・・・

肩凝りを無くすには理想的な姿勢にならないとダメなのか！？

## 実際は肩凝りがない人も姿勢は様々である！！



## 肩凝りがある人とない人の違いは何なんだろうか！？



首や肩も痛くないよ～！  
肩凝りは全然ないですよ！



実際に評価してみると・・・

### ① 首・肩まわりの筋肉の柔軟性がある方が肩凝りになりづらい！

触ってみると柔らかく、筋肉がつまみやすい

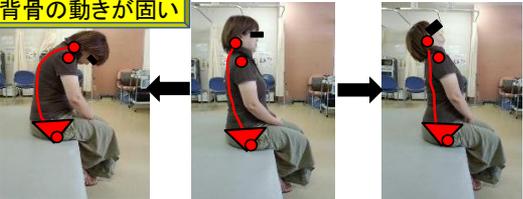
表面の筋肉が柔らかいので、**肩甲骨**や**背骨・骨盤**が動かしやすくなる！



#### 背骨の動きが柔らかい



#### 背骨の動きが固い



### ② 極端な左右非対称の姿勢になっていない

このような姿勢だと・・・

筋肉が縮む

筋肉が伸びる

筋肉の過剰な収縮や伸長により、血流循環不全が生じ、肩凝りが生じてしまう・・・



## どのように姿勢を変えていく！？



左側の首や肩の筋肉を伸ばす

右側の首や肩の柔軟性を高める

肩もみや肩たたきだけでは、姿勢を変える事は出来ないのだ！



背柱(背骨)を真っ直ぐにしていく

## 姿勢を変えるために・・・

筋肉の柔軟性を高めていく！

首や肩周りだけでなく、体全体を動かしていく！

## 「肩凝り」解消のコンディショニング

### 《2》 体を動かそう

## 「肩凝り」解消のコンディショニング

①呼吸法

②骨盤の運動

③脊柱の運動

④肩甲骨の運動

⑤首のストレッチ

⑥眼球運動

安定化が必要なケースもあるが、今回は運動性向上にクローズアップ

## 肩こりの対処法 ～注意点～

- “**痛み持ちいい**”以上の痛みが出る場合は無理に行わない
- 頸椎、腰椎をはじめ、肩関節・肩甲骨周りに**明らかな疾患がある**場合は注意しながら行う
- 一度にすべてを行わず、**できる時間で**(2～3分でも)、**できる姿勢で**(立位・座位)、**こまめに行う**ことが大事  
…仕事(作業)中は**20～30分に1回**が目安
- 座位の場合は、なるべく安定した座面、高さで行う
- 万人に効く体操はない！**自分の状態を把握**することが大事

## 肩こりの対処法 ①呼吸法

- 呼吸によるリラクゼーションが目的
- 基本的には自分の心地よい呼吸で行う

### ★ヒント★

鼻から吸って、口から吐く呼吸を、**1:2の割合**で行うとリラックスしやすくなる

≪例≫3秒かけて吸う⇒6秒かけて吐く  
(口をすぼめて吐くと、時間をコントロールできる)

- 吸うときは首や肩、腰に力が入らない程度で！

## 肩こりの対処法 ①呼吸法

首や肩、腰に力が入らないように！



## 肩こりの対処法 ②骨盤の運動

- 姿勢とも関連があるが、

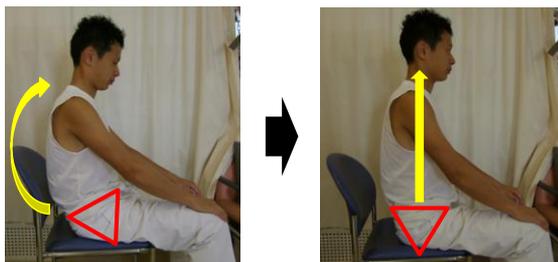
骨盤が起こせないと…



脊柱・肩甲骨が悪い姿勢のまま固まってしまう！

- まずは骨盤の前後傾(場合によっては側方傾斜)運動を行い、**脊柱・肩甲骨が動くための準備を整える**方が効果的

## 肩こりの対処法 ②骨盤の運動



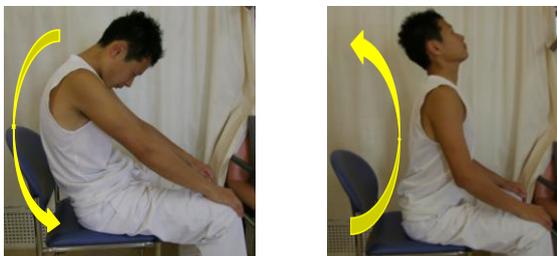
## 肩こりの対処法 ③脊柱・胸郭の運動

- 脊柱を動かすときは、腰や首だけ動かすのではなく、なるべく**全体を動かす**ようにする
- とくに**胸椎**と呼ばれる部分は**構造的に動きが硬く**なりやすいため(背中が丸くなる原因)、そこに意識を持っていく
- 首や腰に痛みがある場合は無理をせず行う



## 肩こりの対処法 ③脊柱・胸郭の運動

首～腰全体を動かすように！



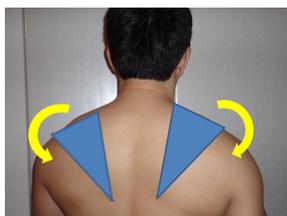
## 肩こりの対処法 ④肩甲骨の運動

- 肩甲骨の動きとは？  
⇒ 挙上・下制、内転・外転、上方回旋・下方回旋

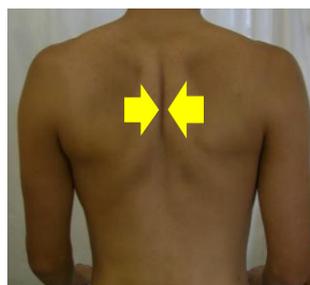


## 肩こりの対処法 ④肩甲骨の運動

- 肩こりになりやすい人は、**内転**や**上方回旋**が**苦手**な場合が多い(外転、下方回旋しているため)



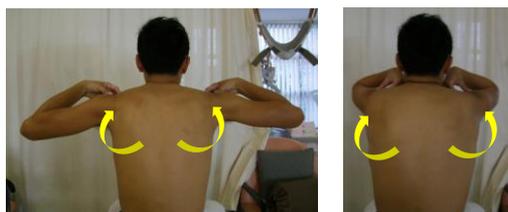
## 肩こりの対処法 ④肩甲骨の運動



【内転】  
両側の肩甲骨の内側を近づけるように

※肘を引きすぎると、肩甲骨よりも肩関節の運動になってしまうので注意！

## 肩こりの対処法 ④肩甲骨の運動



### 【上方回旋】

指先を肩に触れ、肘で円を描くように  
※肘を前方、側方に肘を持っていく動きが上方回旋

## 肩こりの対処法 ★複合運動★

- 骨盤の前後傾、脊柱の屈伸、肩甲骨の内転・上方回旋を組み合わせる行うのも効果的



## 肩こりの対処法 ⑤首のストレッチ

- 時計に向かって、右が3時、下が6時、左が9時として、3時～9時の間で、微妙に角度を変えながら行う
- 手による軽いけん引を加えるとより効果的
- 1方向で15～20秒ほどかけて行う
- 伸ばしすぎはかえって痛みをまねくため注意！  
※なで肩の人は、伸びている筋が余計に伸ばされる

## 肩こりの対処法 ⑤首のストレッチ



## 肩こりの対処法 ⑥眼球運動

- 顎を動かさなくて、目の動きだけでペン先を追う
- 片手で顎を押さえ、顔から30cmくらいの距離で反対の手でペンを動かす
- 見にくい方向があったら、そちらを特に行う  
※眼球運動の前後で首の回旋の程度を確認
- 目を閉じたまま眼球を様々な方向に動かすだけでも効果あり

## 肩こりの対処法 ⑥眼球運動



# 「肩凝り」解消のコンディショニング

## 《3》 生活環境を見直そう

### 生活環境の見直し

#### 生活習慣の見直し

##### 姿勢

- 自分に合った姿勢作り
- 20分以上は同一姿勢をとらない

##### 体操

- ウォーキング(セロニン↑ 急激な運動は軟骨損傷や心肺機能に負担)
- トレーニング(筋力は量より質 屈筋-伸筋、左右差)

##### ストレス

- 生活習慣の見直し

痛みは体の使い方間違い、バランス崩れのシグナル

(\*5)

### 生活環境の見直し

#### 生活習慣の見直し(ストレス社会との付き合い方)

##### 早寝早起き

- 太陽のリズムとともに生体内の活動はコントロールされている。
- 時間にゆとりを持つことでストレス軽減

##### 食事

- 栄養バランス
- 食事を楽しむことでリラックス効果
- 暴飲暴食は避ける

##### コミュニケーション・娯楽・体操

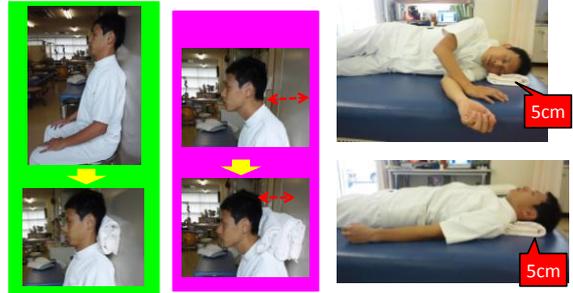
##### 入浴

重要なことはスイッチのONとOFF(交感⇄副交感)

(\*2\*5)

### 生活環境の見直し

#### 就寝時の環境設定(枕選びのポイント)



(\*1\*5)

### 生活環境の見直し

#### デスク周りの環境設定

ディスプレイは水平より5° 上ないしやや下を見たときの視界に納め、目に優しい明度に調整

モニターと眼の高さが合うとよい

40cm以上あける

正しい姿勢で座る

手を置く高さにキーボード

肘は90~100°程度曲げる

キーボード手前に10~15cm程度のスペースがある

リストレストで手関節を保護



(\*2)

### デスク周りの環境設定



乾燥しすぎではないか	ドライアイになりやすい
冷房が利きすぎではないか	冷えによる血行障害が起こる
蛍光灯や日光がディスプレイに映り込んでいないか	眼精疲労につながる

(\*2)

## 本日のまとめ

- 肩凝りの原因には様々なものがあり、**ただの凝り**で済ませられるものと、何らかの**受診が必要な**ケースがある
- ただの凝りである場合、無意識に繰り返している**体の使い方や癖が、根本の原因**になっていることが多い
- したがって、**コンディショニング**が重要なカギとなる
- コンディショニングには**姿勢、体操、環境**の3つの要素があり、それぞれの視点からアプローチが可能である
- **日頃のコンディショニングを心がけましょう！！**

## 引用文献

- \* 1) ◆実践◆肩のこり・痛みの診かた治しかた  
/菅谷啓之(全日本病院出版社)
- \* 2)くび・肩・背中の痛み-不快な症状を消し去る生活処方と最新治療-/星川吉光(法研)
- \* 3)姿勢調節障害の理学療法/奈良勲・内村靖編(医歯薬出版株式会社)
- \* 4)みんなの家庭医学コミコミクリニック
- \* 5)首・肩・腰の痛みをとる伸筋カトレーニング/中村格子(青春新書)